

「作業療法×社会福祉」合同授業の歴史

2020.12.18 関西福祉大学の授業に赤堀先生招聘。社会福祉学生と作業療法学生の接点が誕生。

2021.4.20 生活支援コーディネーターのお二人を授業のゲスト講師に迎え、講義受講。その後公園調査の計画、実施、まとめをZoom等を通じて展開。

2021.6.22 多職種連携教育発表会（於：関西福祉大学コミュニティホール）初開催。

2021.6.24 大学公式ホームページ内に『赤穂市内における公園と高齢者向け健康遊具等の設置状況についての調査』の調査結果資料掲載。

2021.8.22 神戸新聞に記事掲載。「公園の健康遊具普及が課題 関西福祉大・医療専門学校生が市内調査」「高齢者の介護予防に効果」。

2021.9.11 日本福祉図書館学会第23回全国大会（於：愛知東邦大学）で学会報告。

2022.4.26 生活支援コーディネーターのお二人を授業のゲスト講師に迎え、講義受講。その後公園調査の計画、実施、まとめを両校を往来して展開。

2022.6.28 多職種連携教育発表会（於：関西福祉大学コミュニティホール）2回目の開催。

運動しよう！

～赤穂の健康遊具マップ～

健康遊具で
いきいき元気に♪



はくほう会医療専門学校赤穂校作業療法学科17期生
関西福祉大学社会福祉学部・谷川ゼミ2回生

Level2

④ たかのは公園

駅(南)から徒歩12分

Level1：鉄棒ストレッチ

- ① 鉄棒を握り、足裏を地面につける。
- ② 足先をできるだけ前に滑らせて体を斜めに伸ばす。

Level2：けんすい

- ① 鉄棒を手の甲が上になるようにして、上から握り懸垂をする。

Level3：爪先タッチ

- ① 脚を伸ばしたまま、鉄棒にぶら下がる。
- ② 鉄棒に爪先が届くように、膝を伸ばしたまま脚を上げて、両足先を近づける。

背中と二の腕の筋力UP

→続けることで姿勢がよくなりこけにくくなる！

⑤ さくら公園

駅(北)から徒歩10分

お腹周りのトレーニングと
背中のストレッチが
このイス1つでできるぞ！



懸垂：年齢制限なし

背のばしベンチ：大人専用(子供×)

☆公園の場所について (Google Mapsより作成) ☆



赤穂市内における公園と高齢者向け健康遊具等の設置状況についての調査 →



① 城南緑地公園

赤穂市民体育館周辺



・**ぶらぶら**(真ん中) ☆全身 大人用
遊具上部のリングにぶら下がることで、懸垂運動ができ、中間バーを使用することで腹筋運動もできます。

高2100×幅700×長700mm

・**ぐるぐる**(右) ☆腕、肩 大人用
ハンドルの取手を握って円を描くように回すことで肩、腕を動かします。

高1710×幅810×長430mm

・**ゆらゆら**(左) ☆脚、腰 大人用
揺れるステップの上で、前後左右に踏み込むことでバランスを取りながら調整力を養い、体幹を鍛えます。(☆：効果がある部位)

高1150×幅800×長800mm

一時間あたりの消費カロリー

体重	50kg	60kg	70kg
歩行	21 _{kcal}	25	29
早歩き	21	25	29
ジョギング	26	32	37

② 野中第一公園

◎ジョイフルから徒歩約5分◎

ぶらぶらストレッチ

☆ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ！

☆手・腕・足・腹の筋力アップ

☆6歳から利用可



背伸ばしベンチ

☆もたれかかって背・肩の柔軟性アップ！

☆手・腕・足・腹の筋力アップ！

☆6歳から利用可

③ 野中砂子公園

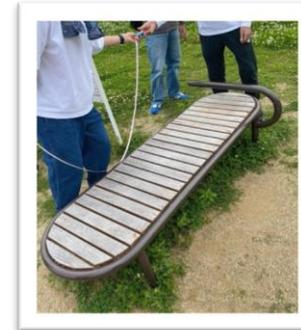
◎坂越駅から徒歩約13分◎

背伸ばしベンチ

☆背中を伸ばしてスッキリ！！

☆手・腕・足・腹の筋力アップ！

☆13歳以上から利用可



ツボ押しベンチ

☆突起部分に背中を押し当てて座る位置を変えて刺激したいツボを変える！

☆13歳以上から利用可